

1月献立表



本年もよろしくお祝い申し上げます



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1	日	お休み			
2	月	お休み			
3	火	お休み			
4	水	年明けうどん カレイの煮つけ 菜の花のピーナッツ和え 梅おにぎり 果物	ゆずケーキ	509	3.6
5	木	ご飯 豚肉の柳川風煮 里芋の煮っころがし 春菊の白和え みそ汁 果物	豆乳プリン	573	3.3
6	金	ご飯 ささみチーズカツ がんもとインゲンの煮物 ひじきとごぼうのサラダ すまし汁 果物	たい焼き	563	2.5
7	土	七草粥 白身魚の野菜あんかけ 里芋の田楽 マカロニサラダ みそ汁 果物	ピザトースト	437	3.9
8	日	お休み			
9	月	ご飯 肉豆腐 ひじきの炒め煮 ほうれん草のナムル みそ汁 果物	スイートポテト	584	3.6
10	火	赤飯 白身魚の野菜マヨ焼き さつま芋のいとこ煮 菜の花の塩昆布和え すまし汁 果物	白あんとリンゴの蒸しケーキ	561	2.4
11	水	ハヤシライス 根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのフレンチサラダ わかめスープ 果物	おしるこ	563	4.4
12	木	ご飯 ブリ大根 きのこと菜の花の和風ソテー 刻み昆布と玉葱の和風サラダ 豚汁 果物	黒糖蒸しパン	526	3.1
13	金	みそラーメン 里芋と小エビの中華炒め キャベツのチョレギサラダ わかめおにぎり 果物	ぶどうゼリー	461	3.3
14	土	ご飯 サバのカレー焼き なすのおろし煮 小松菜のゆかり和え けんちん汁 果物	水ようかん	513	3.0
15	日	お休み			



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

「人日の節供」である1月7日の朝に食べるのが「七草粥」です。
厄を払い、一年の無病息災を祈るとともに、お正月のおせち料理などで
疲れた胃を休めるという意味合いもあります。七草にはそれぞれに薬膳効果
があり、ビタミン、ミネラルも含まれていて、体に優しい食べ物といえます。
おいしく食べて健やかな一年を過ごしましょう。
本年もどうぞよろしくお祝いいたします。

